

# Courier & Delivery Services: On-the-Road + Load-Handling Hazards Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo de mensajería y reparto no consiste solo en conducir del punto A al punto B. Implica horarios ajustados, paradas constantes, subir y bajar paquetes de los vehículos y lidiar con el tráfico, las condiciones meteorológicas, las escaleras y propiedades desconocidas durante todo el día. Una decisión rápida al volante o un movimiento torpe al levantar un paquete en la puerta de una casa pueden provocar un accidente, una lesión grave o una caída. Cumplir con los plazos de entrega es importante, pero llegar a casa sano y salvo al final de la ruta lo es aún más.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo de reparto combina el riesgo de conducir con el esfuerzo físico, y la transición entre ambos se produce decenas de veces al día. En un momento estás en la carretera y al siguiente estás levantando peso y subiendo escaleras. Ese cambio constante aumenta la posibilidad de cometer errores.

### Riesgos en la Carretera

- Tráfico intenso y frenadas bruscas: Los vehículos pueden frenar bruscamente, los peatones pueden salir inesperadamente y las intersecciones crean puntos de conflicto constantes donde se producen colisiones rápidamente.
- Puntos ciegos de los vehículos grandes: los ciclistas, los peatones y los vehículos más pequeños pueden desaparecer durante los cambios de carril, los giros o las maniobras de marcha atrás.
- Fatiga en rutas largas: las paradas repetidas, las largas jornadas y la tensión mental reducen el tiempo de reacción y la capacidad de toma de decisiones, especialmente al final del turno.
- Conducción autopilotada en rutas familiares: cuando los conductores conocen bien las calles, pueden estar menos alerta, lo que aumenta el riesgo de no ver las señales de tráfico, los peligros o los cambios repentinos.

### Peligros Relacionados con la Manipulación de Cargas

Los paquetes no siempre son ligeros ni están equilibrados. Levantar peso repetidamente, girar en espacios reducidos o subir cargas por escaleras supone un esfuerzo para la espalda, los hombros y las rodillas. Con el tiempo, esa repetición provoca dolor crónico y lesiones musculares repentinas.

## **El Factor Presión**

Los plazos de entrega ajustados aumentan las prisas. Las prisas provocan que se pasen por alto peligros, se utilicen técnicas de levantamiento inadecuadas, se omitan revisiones del vehículo y se salga al tráfico sin mirar bien.

## **COMO PROTEGERSE**

El trabajo de mensajería y reparto consiste en gestionar dos riesgos a la vez: conducir con seguridad y manipular las cargas correctamente. La clave es actuar con prudencia, incluso cuando el horario parece apretado.

### **Conduce como si Esperaras lo Inesperado**

Planifica tu ruta antes de salir y deja un margen adicional en el tráfico. Reduce la velocidad en los cruces, revisa constantemente los espejos y evita correr entre paradas. Las calles conocidas también merecen toda tu atención.

- Mantenga una distancia de seguridad, especialmente en el tráfico urbano.
- Observe dos veces las intersecciones antes de avanzar.
- Evite las distracciones dentro de la cabina.
- Estacione en áreas seguras y visibles siempre que sea posible.

### **Levante con Inteligencia, no con Rapidez.**

No todos los paquetes parecen pesados, pero la repetición es lo que causa lesiones. Colóquese frente a la carga, manténgala cerca de su cuerpo, doble las rodillas y evite girar mientras la levanta o la transporta.

- Pruebe el peso antes de levantar completamente.
- Utilice carritos o plataformas rodantes para artículos voluminosos o pesados.
- Haga varios viajes en lugar de sobrecargar.
- Tenga cuidado al caminar por escaleras, entradas mojadas o terrenos irregulares.

### **Controle los Momentos de transición.**

La mayoría de las lesiones ocurren al entrar o salir del vehículo. Reduzca la velocidad al entrar en el tráfico, revise los puntos ciegos y utilice tres puntos de contacto al subir o bajar.

### **Cuando el Horario es Apretado**

Las prisas aumentan los errores. Es mejor perder un minuto que perder el control del vehículo o forzar la espalda. En el trabajo de reparto, los movimientos controlados evitan accidentes y lesiones.

## **CONCLUSIÓN**

El trabajo de mensajería y reparto puede ser muy dinámico, pero la seguridad depende de reducir la velocidad en los momentos adecuados. Conduce con precaución, levanta objetos con cuidado y nunca dejes que el horario te empuje a tomar atajos, ya que terminar la ruta de forma segura siempre es más importante que terminarla rápidamente.

---